HEALTH AND SAFETY FACTSHEET

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Managing fatigue at work

សន្លឹកព័ត៌មានស្តីពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាព

ការគ្រប់គ្រងការនឿយហត់នៅកន្លែងធ្វើការ

ធ្វើការនៅលើចម្ការទំពាំងបាយជូរអាចធ្វើឱ្យអ្នកអស់កម្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នកបន្តធ្វើការនៅពេលអស់កម្លាំងហើយមិនយកចិត្តទុកដាក់ទេនោះ អ្នកអាចធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការនឿយហត់។ ការនឿយហត់គឺលើសពីអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងងងុយគេង វាជាស្ថានភាពនៃការអស់កម្លាំងខាងផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយដែលកាត់បន្ថយសមត្ថភាពរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព។ វាអាច កើតឡើងដោយសារតែការបន្ថយសកម្មភាពខាងផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយ ការបាត់បង់ដំណេក ឬការធ្វើការងារពេលយប់។ ការនឿយហត់អាចកើន ឡើងតាមពេលវេលា ហើយវាអាចបណ្តាលមកពីកត្តាទាំងឡាយដែលអាចទាក់ទងនឹងការងារ មិនទាក់ទងនឹងការងារ ឬការរួមបញ្ចូលគ្នានៃកត្តា ទាំងពីរ។

ការនឿយហត់អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក

ការនឿយហត់កើតឡើងដោយធម្មជាតិ ដែលខួរក្បាល និងរាងកាយរបស់អ្នកកំពុងប្រាប់ថាអ្នកត្រូវការសម្រាក និងដើបគ្រាន់បើឡើងវិញ។
ការនឿយហត់អាចកើតឡើងគ្រប់ពេល ប៉ុន្តែការព្រួយបារម្ភខ្លាំងបំផុតគឺខណៈនៅពេលកំពុងបើកបរថយន្ត គ្រាក់ទំរ ឬម៉ាស៊ីនលើកទំនិញធ្ងន់ៗ ឬនៅពេលបំពេញកិច្ចការសំខាន់ៗដែលតម្រូវឱ្យមានការផ្តោតអារម្មណ៍ខ្ពស់។ ការនឿយហត់កាត់បន្ថយភាពប្រុងប្រយ័ត្ន ដែលអាចនាំឱ្យមាន កំហុសកាន់តែច្រើនដែលបណ្តាលឱ្យមានឧប្បត្តិហេតុ និងរបួស។ ការនឿយហត់ទំនងជាកើតមានក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការតាមវេន នៅពេលដែលជាធម្មតាអ្នកមុខជាកំពុងគេង។

ផលប៉ះពាល់នៃការនឿយហត់អាចមានរយៈពេលខ្លី ឬវែង។ ក្នុងរយៈពេលខ្លី អ្នកអាចបង្ហាញសញ្ញាទាំងឡាយដូចជា៖

- ការស្ទាបហួសប្រមាណ ឬការងងុយគេងនៅកន្លែងធ្វើការ
- មានបញ្ហាការចងចាំរយៈពេលខ្លី ឬមិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍បាន
- មិនអាចយល់ដឹងការសន្ទនាបានត្រឹមត្រូវ
- ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងការវិនិច្ឆ័យមិនល្អ
- កាត់បន្ថយការសម្របសម្រួលភ្នែក-ដៃ ឬមានភាពភ្លោជ ឬរវៀសយឺត
- កំហឹងអាក្រក់ដែលមិនអាចពន្យល់បាន និង
- ការកើនឡើងនៃអវត្តមានដែលមិនបានគ្រោងទុក។

ផលប៉ះពាល់សុខភាពរយៈពេលវែងនៃការនឿយហត់អាចរួមមាន៖

- ជំងឺបេះដូង
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- សម្ពាធឈាមខ្ពស់
- ជំងឺក្រពះ និងពោះវៀន
- ភាពអាចមានកូនកាន់តែទាប
- ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនឹងជំងឺចុះខ្សោយ
- ការថប់បារម្ភ និង
- ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

កត្តាហានិភ័យខ្ពស់

កត្តាទាំងឡាយដែលអាចបណ្តាលឱ្យនឿយហត់រួមមាន៖

- គុណភាព និង / ឬបរិមាណនៃការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់
- បន្ទុកការងារដែលទាបពេក (ឧទាហរណ៍ ការធ្វេញទ្រាន់) ឬខ្ពស់ពេក (ឧទាហរណ៍ ដ៏ច្រើនលើសលប់)
- កង្វះការផ្គត់ផ្គង់ចំណីអាហារ ឬជាតិទឹក
- គម្រោងការងារដែលកំណត់ពេលវេលាដែលកម្មករអាចដើបគ្រាន់បើឡើងវិញទាំងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តពីការងារ
- ការធ្វើការក្នុងស្ថានភាពលំបាក និងស្រណុកមនស្រួល
- ស្ថានភាពសុខភាពដូចជាភាពស្លេកស្លាំង ការឈឺចុកពោះក្នុងសាច់ដុំ ឬការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង
- កត្តាដែលមិនទាក់ទងនឹងការងារ ដូចជារបៀបរស់នៅរបស់កម្មករ និងទំនួលខុសត្រូវគ្រួសារ។

ជំហានដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់

ខណៈពេលដែលគេមិនអាចយកចេញហានិភ័យមានកិច្ចការមួយចំនួនដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយវា។ ជម្រើសខ្លះៗដែលអ្នកអាចពិចារណាដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ រួមមាន៖

- ត្រូវប្រាកដថាម៉ោងធ្វើការ និងសកម្មភាពមិនធ្វើការរបស់អ្នក អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបានគេងលក់ស្រួល និងមានពេលដើបគ្រាន់បើ ឡើងវិញគ្រប់គ្រាន់រវាងថ្ងៃធ្វើការ ឬវេនការងារ។
- រៀបចំផែនការសុវត្ថិភាពការងារដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ឬមានគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នកនៅក្រៅម៉ោង២ព្រឹក និង៦ព្រឹក (គឺជាពេល ដែលអ្នកអស់កម្លាំងបំផុត)
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានឈប់សម្រាកគ្រប់គ្រាន់ និងទៀងទាត់ដើម្បីសម្រាក បរិភោគ និងផឹកទឹក ឬវត្តារវផ្សេងទៀត។
- រកមើលគម្រោងនៃការគេងដែលអាចឱ្យអ្នកគេងលក់ស្រួល។
- ធ្វើឱ្យបរិយាកាសផ្ទះរបស់អ្នកមានភាពអំណោយផលសម្រាប់ការគេង ដូចជាការប្រើវាំងននក្រាស់ៗដើម្បីធ្វើឱ្យបន្ទប់គេងងងឹត ធ្វើឱ្យបន្ទប់គេងចុះត្រជាក់ ឬស្នើសុំឱ្យក្រុមគ្រួសាររក្សាសម្លេងអ៊ូរអែទាប និងកុំរំខានអ្នកនៅពេលអ្នកកំពុងគេង។
- ជៀសវាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន និងភេសជ្ជៈ 'ប៉ូវកម្លាំង' ពីរបីម៉ោងមុនពេលចូលគេង ដ្បិតអីវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកគេង មិនលក់។

ដើម្បីជួយអ្នក មានសកម្មភាពមួយចំនួនដែលនិយោជករបស់អ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយអ្នកគ្រប់គ្រងភាពអស់កម្លាំងរបស់អ្នក រួមមាន៖

- មានផែនការនៅនឹងកន្លែងដើម្បីដោះស្រាយការផ្លាស់ប្តូរបន្ទុកការងារ ដោយសារការអវត្តមាន។
- មានលទ្ធភាពហៅកម្មករតាមតម្រូវការសម្រាប់ការឈប់សម្រាកពីការងារដោយមិនបានគ្រោងទុក គ្រាអាសន្ន ឬពេលណាបន្ទុក ការងារកើនឡើង។
- រៀបចំការងារឡើងវិញដើម្បីកំណត់អំឡុងពេលនៃការទាមទារខាងផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយហួសប្រមាណ។
- ណែនាំឱ្យមានការឆ្លាស់វេនការងារ ដើម្បីកំណត់ការកើនឡើងនៃការនឿយហត់ខាងផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយ។
- បង្កើតផែនសម្រាប់គ្រាអាសន្នសម្រាប់ស្ថានភាពដែលអាចកើតឡើត ដែលកម្មករអាចនឹងត្រូវធ្វើការច្រើនម៉ោងដោយមិនបាន រំពឹងទុក ការផ្លាស់ប្តូរវេនការងារកាន់តែច្រើន ឬលំដាប់វេនការងារមានរយៈពេលវែង។

ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ ឬចង់ស្វែងរកដំបូន្មានអំពីសន្លឹកព័ត៌នេះសូមទាក់ទង SAWIA តាមទូរស័ព្ទលេខ **8222 9277** ឬអ៊ីម៉ែល **admin@winesa.asn.au**។

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270